

Herkes merhaba,

21 Günde Alışkanlıklarını Değiştir Grubu'nda sizlerle olma fırsatını bana verdiği için öncelikle Değerli Hocam İlker Pazarbaşı'ya teşekkür ederim. Benim bu grupta sizlere katmak istediğim alışkanlık yürüyüş yapmak. Danışanlarım ve beni sosyal medya üzerinden takip eden kişiler açık havada yürüyüş yapmanın benim vazgeçilmez bir alışkanlığım olduğunu bilirler. Özellikle malum salgın nedeniyle eskiye oranla çok daha hareketsiz kaldığımızı düşünüyorum. Açık havada kısa bir yürüyüş ise çok daha iyi hissetmeyi sağlayacak bir yöntem. Gelin yürüyüşün fiziksel ve zihinsel etkilerini kısaca hatırlayalım:



Açık Havada Yürüyüş Yapmanın Fiziksel Etkileri

Fiziksel açıdan baktığımızda açık havada yürüyüş yapmak bize şu faydaları sağlar:

- Vücudumuz güneşli günlerde D vitamininden faydalanır.
- Kemiklerimiz güçlenir, ileri yaşlarda karşımıza çıkabilecek kemik erimesi tarzı sorunları önlemede faydalı olur.
- Kalp hastalıklarının oluşma riskini azaltır.
- Kan dolaşımının artması sayesinde akciğerlerdeki toksinler de atılır.
- Metabolizmayı hızlandırır, yağ yakımını sağlar.
- Kilo vermeye yardımcı olur.
- Demans ve alzheimer gibi rahatsızlıkların oluşma riskini azaltır.
- Bağırsak hareketlerinin düzenlenmesine yardımcı olur.

Açık Havada Yürüyüş Yapmanın Zihinsel Etkileri

Fiziksel yararları ek olarak işin bir de zihinsel boyutu var ki, aslında faydaları anlatmakla bitmez:

- Açık havada yürüyüş yapmak stres düzeyinizi düşürür, vücudunuzda salgılanan hormonlar sayesinde daha mutlu ve pozitif hissedersiniz.
- Yürüyüş yapmak tek başına meditasyon olarak kabul edilebilir.
- Yürüyüş aslında kendi içinize doğru bir yolculuktur. Zihin sakinleşir, önemli kararlarınızı açık havada yürüyüş yapmak sayesinde daha doğru şekilde verebilirsiniz.

Tüm bunlara ek olarak, açık havada yürüyüş yapmak için spor ayakkabı ve rahat kıyafetler dışında herhangi bir ekipmana ihtiyaç duyulmaması, bir spor merkezine üyelik gerektirmemesi de büyük bir avantaj. Yani bütçe dostu bir alışkanlık.

Ünlü bilim adamları Einstein ve Darwin'in her gün minimum 45 dakika yürüyüş yapma alışkanlıkları olduğunu biliyor muydunuz?

Ben günlük yürüyüşlerimi genellikle sabahları erkenden yapmayı seviyorum. Eğer bir parktaysam hava soğuk da olsa 5 dakika toprakla veya çimle temas etmeye, sahile gitmişsem kumsala inmeye vakit ayırıyorum. Hiç yapamıyorsam bir ağaca yaslanarak derin nefesler alıyorum yani yürüyüşümün bir kısmında mutlaka doğa ile temas ediyorum. Bunu size de öneririm.

Yürüyüşü alışkanlık haline getirebilmeniz için size 21 günlük zinciri kırma takvimi hazırladım. Bunu çoğaltarak dilediğiniz alışkanlık için kullanabilirsiniz.

Bugünden itibaren her gün en az 30 dakika açık havada yürüyüş yapın ve ardından yaşadığınız değişimi bizlerle paylaşın.

Sevgiler,
İyiDilek

iyidilek®

FONKSİYONEL TIP
YAŞAM KOÇU
WELLNESS DANIŞMANI
www.iyidilek.com.tr

ALİŞKANLIK OLUŞTURMA TAKVİMİ Üşenme - Erteleme - Vazgeçme

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

21 günlük hedefim

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 ∞

Hayatınıza yerleştirmek istediğiniz alışkanlıkları sol tarafa not alıp, 21 gün boyunca zinciri kırmadan tekrar edip yuvarlaklara işaretliyelim.